

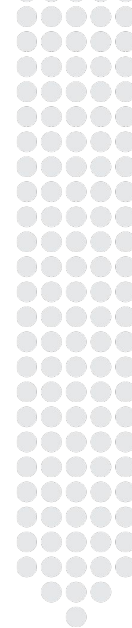
Mentalidad de crecimiento: un potenciador para el aprendizaje

28/04/2023

Angela Rubiano



CONGRESO 512
CAMBIEMOS LA
CONVERSACIÓN



Mi Universidad

Universidad de La Sabana (Colombia)

45 años

142 programas (45 maestrías y 10 doctorados)

11.500 estudiantes

66.000 graduados

Más de 1.500 profesores



Punto de partida

Práctica 1

¿Qué salió bien ayer?

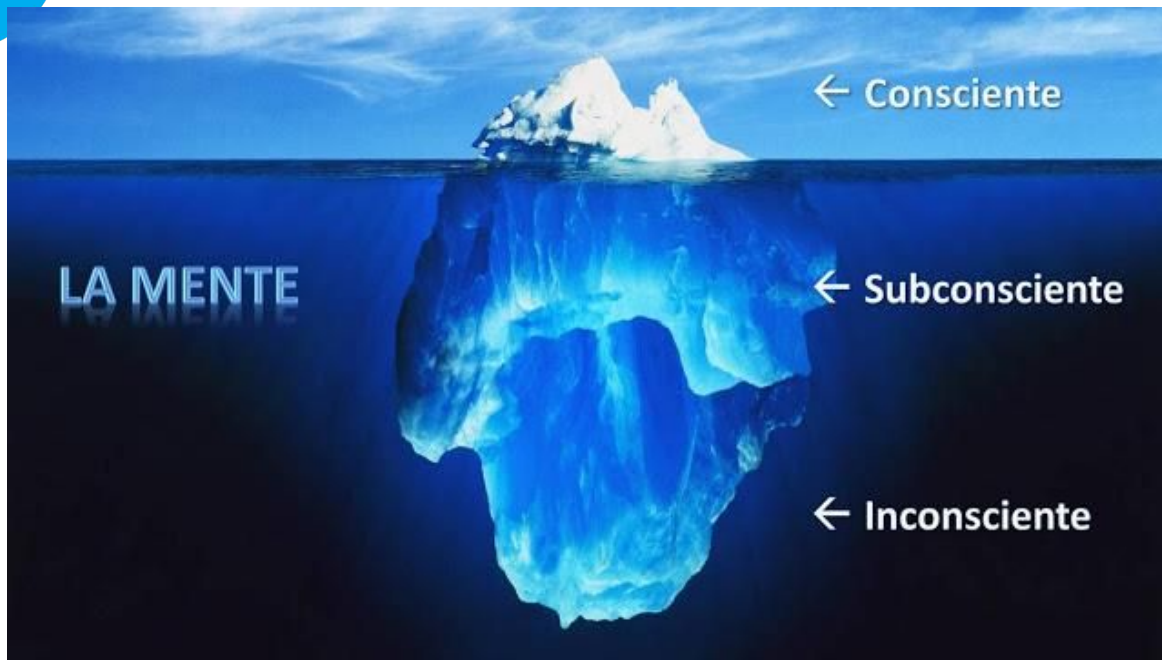
En 5 minutos escribe al menos 10 cosas que salieron bien ayer.



Comparte (con un colega o en el chat)

¿Qué descubriste con esta práctica? ¿De qué te diste cuenta?

Sotware
social



Conceptos



La **mentalidad de crecimiento** y la **mentalidad fija** son dos conceptos que han sido ampliamente discutidos en el mundo de la **psicología y el desarrollo personal**.

La **mentalidad de crecimiento** se refiere a la **creencia de que las habilidades y capacidades pueden ser desarrolladas a través del esfuerzo y la dedicación**, mientras que la **mentalidad fija** se refiere a la **creencia de que las habilidades y capacidades son innatas y no pueden ser cambiadas**.

¿Cuál es tu software social?

Práctica 2

Test de mandatos parentales

1. Sigue las instrucciones de la facilitadora con atención plena.
2. Responde la verdad y nada más que la verdad.
3. Toma nota de las tres opciones de respuesta:

Si

No

Tal vez



Primera dimensión

#	ENUNCIADOS	SI (2)	Tal vez (1)	No (0)
1	Me exijo gran perfección en las cosas que hago.			
2	Doy mucha importancia a explicarme con claridad ante los demás, y si no lo logro, me preocupo.			
3	Doy más información de la que se me pide.			
4	Me quedo insatisfecho después de hacer algo y le descubro pequeños errores.			
5	Me molesta mucho el desorden por pequeño que sea.			
6	Me pone nervioso ver un cuadro torcido o una cosa fuera de sitio.			
7	Soy intransigente con los errores de los demás, aunque no se los diga.			
8	Corrijo con frecuencia a la gente.			
9	Necesito estar totalmente seguro de lo que decido o hago, y evito correr un riesgo, aún si es calculado.			
10	Me exijo la más alta calificación en mi actividad, sintiéndome muy mal cuando no lo consigo.			

Segunda dimensión

#	ENUNCIADOS	SI (2)	Tal vez (1)	No (0)
11	Evito manifestar mis emociones.			
12	Me da vergüenza llorar ante la gente.			
13	Hago un gran esfuerzo para no mostrarme débil ante situaciones difíciles.			
14	Me cuesta pedir ayuda a los demás.			
15	Rechazo que alguien quiera protegerme.			
16	Soy rígido, severo y poco espontáneo.			
17	Creo que lo importante es cumplir con el deber y guardar el orden.			
18	Suelo reservarme mis problemas más íntimos, me los aguanto en silencio.			
19	Cuando alguien se emociona mucho pienso que es débil.			
20	Aún dentro de un grupo de trabajo, hago mis tareas solo, para no depender de nadie.			

Tercera dimensión

#	ENUNCIADOS	SI (2)	Tal vez (1)	No (0)
21	Cuando otros discuten me desvivo por lograr que haya paz y armonía.			
22	Siento dificultad para decir que no, cuando me piden algo.			
23	Tiendo a considerarme responsable de la felicidad de los demás.			
24	Creo que los demás deben estar antes que yo.			
25	Me esfuerzo en caer bien a la gente.			
26	Me influye mucho la opinión de los demás.			
27	En vez de expresar lo que me pasa, quiero que los demás adivinen lo que necesito.			
28	Estoy siempre pendiente de lo que necesitan los demás.			
29	Me molesta que la gente que me importa se ocupe de otros mientras está conmigo.			
30	Prefiero renunciar a aquello que me corresponde por temor a que los demás se sientan mal conmigo.			

Cuarta dimensión

#	ENUNCIADOS	SI (2)	Tal vez (1)	No (0)
31	Tengo la sensación de que nunca me alcanza el tiempo para nada.			
32	Hablo con mucha rapidez.			
33	Me muevo constantemente.			
34	Hago todo muy rápido porque si no, creo que no lo voy a terminar.			
35	Mientras otros hablan, tecleo con los dedos, muevo las piernas, miro constantemente a los lados.			
36	Cuando estoy haciendo algo ya estoy pensando en lo que tengo que hacer después.			
37	Me impacienta que los demás no sean tan rápidos como yo.			
38	Interrumpo a la gente cuando habla.			
39	Me resultan insoportables las personas lentas.			
40	Voy a todas partes corriendo.			

Quinta dimensión

#	ENUNCIADOS	SI (2)	Tal vez (1)	No (0)
41	Comienzo a hacer muchas cosas a la vez, aunque no las termine.			
42	Me cuesta creer que las alabanzas que me dan me las merezca.			
43	Necesito probarme a mí mismo que valgo, poniéndome metas difíciles.			
44	Creo que solo tiene valor lo que cuesta un gran esfuerzo.			
45	Tengo gran dificultad en descubrir unas metas claras para mí.			
46	Me esfuerzo mucho y constato que consigo muy poco.			
47	Me resulta difícil creer que la gente me quiera.			
48	Cuando no consigo todo lo que me he propuesto me siento inútil.			
49	Cuando al fin llego a terminar algo, con frecuencia me doy cuenta que no era lo que realmente quería.			
50	Con frecuencia me señalo metas que después no puedo alcanzar.			



Procesamiento

- **Reemplazar las respuestas por los valores** que corresponden a cada una (Si: 2 puntos, Tal vez: 1 punto, No: 0 puntos)

- **Sumar los puntajes de cada grupo** de Ítems:

- Ítems 1 a 10

- Ítems 11 a la 20

- Ítems 21 a 30

- Ítems 31 a 40

- Ítems 41 a 50



Mandatos parentales que inciden en mi mentalidad

- Primera dimensión: Tienes que ser perfecto
- Segunda dimensión: Tienes que ser fuerte
- Tercera dimensión: Tienes que ser complaciente
- Cuarta dimensión: Tienes que ser rápido
- Quinta dimensión: No puedes fracasar



Interpretación

- **Puntajes entre 1 y 5** en cada dimensión son razonables aunque conviene señalar que en este test, puntajes más bajos revelan más libertad interior para tomar decisiones sin miedo y auto juzgamiento.
- **Puntajes entre 6 y 10** generalmente reflejan que la persona ya ha introducido cambios importantes en un conjunto de creencias que le limitaban.



Interpretación

- **Puntajes entre 11 y 15** reflejan la importancia de evaluar si esas creencias contribuyen al bienestar y si son ciertas (por ejemplo, ¿de dónde sacamos que tenemos que ser perfectos y que no podemos fallar?)
- **Puntajes entre 16 y 20** generalmente indican que la persona requiere ayuda adicional para el cambio puesto que tiene creencias arraigadas que dificultan el proceso.

Mentalidad de crecimiento - Growth Mindset



CONGRESO 512
CAMBIEMOS LA
CONVERSACIÓN

Características

Las personas con **mentalidad de crecimiento** tienen una **actitud positiva** hacia **el aprendizaje y el desarrollo personal**.

Ven los **errores como oportunidades para aprender y mejorar**, y están dispuestos a poner **esfuerzo y dedicación** en sus metas y objetivos.

Cambia las palabras

“No se me da bien”

Voy a esforzarme
por mejorar



Efectos positivos

La **mentalidad de crecimiento** ha sido relacionada con una **mayor resiliencia ante los desafíos** y obstáculos.

También se ha demostrado que las personas con esta mentalidad tienen un **mayor rendimiento académico y laboral, así como una mayor satisfacción y bienestar emocional.**

Cambia las palabras

“Esto es muy difícil”



Voy a invertir tiempo en aprender

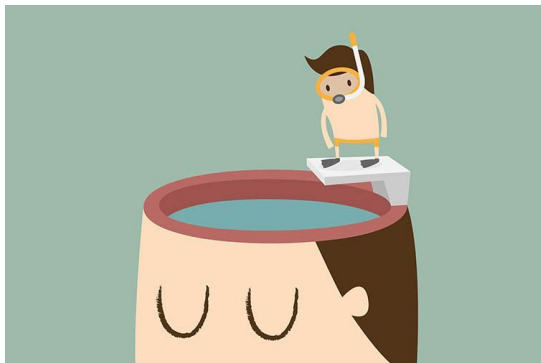


Mentalidad fija- Fixed Mindset



CONGRESO 512
CAMBIEMOS LA
CONVERSACIÓN

Toma más
conciencia de tu
software social



Práctica 3

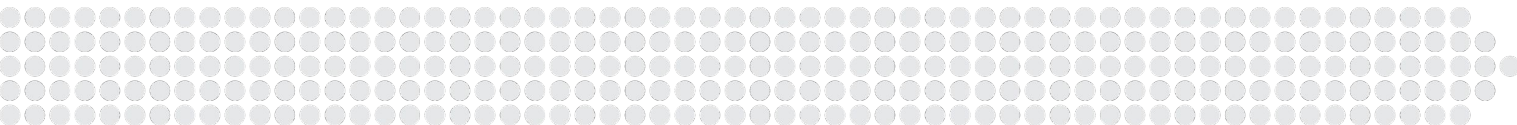
Identificando creencias

1. Sigue las instrucciones de la facilitadora con atención plena.
2. Completa en tu libreta de notas las siguientes frases.
 - Yo no sirvo para...
 - Yo no soy bueno-a para...
 - Teniendo en cuenta como soy yo nunca podré...
 - No creo que yo pueda aprender a...

Creencias limitantes actuales

Creencias limitantes pasadas

Identifica creencias limitantes sobre tus capacidades o tu potencial	¿Cuál crees que ha sido su ORIGEN o por que las tienes?	Identifica creencias limitantes SUPERADAS	Señala el MOTIVO por el que las has superado



Características

Las personas con **mentalidad fija** tienden a evitar los desafíos y a tener **miedo al fracaso**.

Creer que sus habilidades y capacidades son fijas e inmutables, lo que puede llevar a sentimientos de **frustración y desmotivación cuando enfrentan dificultades**.

Cambia las palabras

“Me rindo”

Pensaré en otra
forma de hacerlo



Efectos negativos

La **mentalidad fija** ha sido relacionada con una **menor capacidad para superar los desafíos y adaptarse a situaciones nuevas o cambiantes.**

También puede llevar a un menor rendimiento académico y laboral, así como a una menor satisfacción y bienestar emocional.

Cambia las palabras

“No puedo hacerlo”

Voy a intentarlo hasta que lo consiga





¿Como los maestros pueden potenciar la mentalidad de crecimiento?

- Fomentar la curiosidad
- Enseñar la importancia del esfuerzo
- Proporcionar retroalimentación efectiva
- Fomentar la colaboración
- Celebrar el progreso

Estrategias pedagógicas para fomentar la MC



CONGRESO 512
CAMBIEMOS LA
CONVERSACIÓN

Brindar retroalimentación efectiva

Los maestros deben proporcionar **comentarios específicos y constructivos** que ayuden a los estudiantes a identificar áreas de mejora y a desarrollar habilidades.

Además, los maestros deben **animar a los estudiantes a utilizar la retroalimentación como una herramienta para mejorar y crecer.**

Cambia las palabras

“Cometi un error”

Los errores me ayudan a mejorar



Modelo GROW para el feedback constructivo

1. GOALS- OBJETIVOS

¿Cómo quisieras verte con respecto a ____?
¿Qué esperas conseguir al iniciar este proceso?

4. WILL- ACCIONES Y COMPROMISOS

¿A qué quieres comprometerte? ¿Por cuál alternativa quieres empezar?

3. OPTIONS- OPCIONES Y ALTERNATIVAS

¿Qué opciones tienes para conseguirlo?
¿Con quién cuentas para este proceso?
¿Cuáles son tus recursos personales para el cambio?

2. REALITY- REALIDAD

¿Qué emociones, pensamientos o acciones te separan de lo que anhelas expresar en esta dimensión de tu vida?

Los maestros pueden **cultivar la mentalidad de crecimiento a través de actividades que despierten la curiosidad de los estudiantes** y les animen a hacer preguntas.

Por ejemplo, un maestro podría presentar un problema complejo y pedir a los estudiantes que trabajen juntos para encontrar una solución. Al hacerlo, los estudiantes tendrán la oportunidad de experimentar con diferentes enfoques y **aprender de sus errores**.

**Fomentar
la
curiosidad**



Los estudiantes **deben sentir que su trabajo y esfuerzo son valorados y reconocidos, lo que les ayudará a mantenerse motivados y comprometidos con su aprendizaje.**

Los maestros pueden reconocer el progreso de los estudiantes a través de elogios o simplemente **mostrando interés en el trabajo que están haciendo.** Al hacerlo, los estudiantes se sentirán más conectados con su aprendizaje y estarán más dispuestos a asumir nuevos desafíos.

**Celebrar el
progreso y no
solo el logro**



Recursos adicionales

<https://www.proferecursos.com/cuaderno-mentalidad-crecimiento-para-ninos-poder-todavia-persistencia/>

<https://www.proferecursos.com/cuaderno-de-mentalidad-de-crecimiento-para-ninos-practica-de-mindset/>

<https://www.proferecursos.com/cuaderno-de-mentalidad-de-crecimiento-para-ninos-semana-2-agradecimiento/>

<https://www.proferecursos.com/posteres-de-mentalidad-de-crecimiento/>



La cosecha

Reflexiona:

¿Qué te llevas de esta sesión?

<https://www.menti.com/al53trt8s8fm>





CONGRESO 512
CAMBIEMOS LA
CONVERSACIÓN

¡Gracias!